

## はじめに

私は、片付けを通して、今の自分に満足し、足るを知り、心満たされたとき、心から「幸せ」「感謝」を感じることができました。

片付けとは、ただ単に部屋がきれいになるということだけではなく、モノの整理を通して「私」にとって「本当に必要なモノ」は何かという「自分軸」が作れる作業です。

また、目に見えるものだけではなく、時間の使い方や人間関係、すべての整理ができるスキルが身につくようになります。

私自身、そうなったことで世間の基準を気にせず、自分の幸せを見つけてことができました。

幸せとは、人と比べて優劣をつけるものでもなければ、歯を食いしばって何かと争ってつかみ取るものでもありません。身近に転がっているものです。足元にあるはずの幸せは、足元がモノでいっぱいだったら気づくこともないのです。

そのため、あなたにも「片付けが目的」ではなく、「幸せになるための手段の1つ」としてぜひ片付けを利用してほしいのです。

今、興味を持ってこの本を手にとつてくださり、片付けをしようと思つてくださった方は、新しいあなたに変わる準備ができた方です。片付けは、今までの生活、生き方の片を付けること。片付けを通して自分を見つめ、肯定し、愛し、ご機嫌になつてください。

今、何か変えたい、変わりたい、新しい1歩を踏み出したいけれど、何をどうしたらいいのかわからない。そんな、片足上げて躊躇している素敵なあなたの背中を、この本がそつと押ししてくれたら、どんなにうれしいことか。そんな気持ちでこの本を書きました。

「片付けを教えてください」

そう言うとき「元々片付けられる人なのではないか」「性格がきっちりした人でしょう」と言われることもありませんが、何を隠そう私は「元・片付けラレネーゼ」。

夫婦に子ども5人の大家族なので、「散らかつていて当たり前」「モノが多くて当たり前」と、諦めるどころか問題視すらせず、「こんなものでしょ」と過こしていました。

当時を振り返ると、「金なし、時間なし、余裕なし」。

周りの素敵な人を見ては、「どうせ私は」と卑屈になる。人と比べては落ち込み、「世間一般的には」の基準で生きていました。自分がしたいと思うことよりも、「せねばならない」中心、「世間」「一般」「普通は」という「他人軸」が基準でした。簡単にいえば、無理をして生きていたのです。それだけではなく、「我慢が美德」だと勘違いまでしていました。

心の隙間を埋めるのに手っ取り早いのは「モノ」です。アレさえあればうまくいきそう、コレが手に入ったら楽になるはず。そんな私たちに対し、企業側もいろいろなイメージでモノを売るために工夫していますから、ぼーっとしているとついつい買ってしまった。自分がないと流されるのです。その結果、一見「便利そうなモノ」「必要な気がするモノ」が増える。そこに流行が絡むと、「みんな持っているから」「流行っているから」と。そうすると、本当に必要なモノが見当たらなくなってしまうのです。

今の世の中はモノであふれています。あれもこれも、外ばかり見て足して満足するのではなく、内側（自分）を見つめてそぎ落とす。私はこの必要性を感じています。

そぎ落とす作業には痛みを伴うことがありますが、それは産みの苦しみと同じです。モノを手放したあとは、必ずスッキリと清々しい気分になれるのです。モノと一緒にいる執着も手放すことができると、心も軽くなるのです。

本当に必要なモノはそれほど多くはありません。あなたが本当に望む生活にとって、今あるモノはすべてが必要なのでしょうか？ たくさんのモノを持つということは、常にたくさんの重荷を背負っているのと同じです。

本当に必要なお気に入りのモノだけに囲まれて、身軽になって初めて見える景色があります。部屋が散らかり、ごちゃごちゃしていたときには見えなかった宝物が見つかることがあります。

「本当のあなたは、一体何色が好きで、何がしたいのでしょうか。どんな人と一緒にいたくて、どこに行つて何が食べたいのか。もしも周りのみんなと違つたとしても、腑に落ち、納得できると心が穏やかです。」

そして、本当にやりたいことをして充実した日々を送り、自分をご機嫌になることで、周りにも優しくできるのです。結果、心に余裕ができて、さらに時間の余裕もできて、経済的な余裕が生まれます。

この本は「片付けのノウハウ本」ではありません。

私は、片付けがきっかけとなり人生が変わりました。「片付けラレネーゼ」だった頃のダメダメな私から少し歩踏み出して、片付けてみることによつて思考が変わり、習慣が変わり、人生が変わりました。

少し見方を変えてみてください。少しだけ冷静に「私にとつて本当に必要かどうか」を考えてみてください。片付けで、まだ見ぬ理想のあなたが見えてくるかもしれません。モノという重荷を下ろし、身軽に前向きに生きるあなたは、きつとキラキラとして素敵な笑顔を振りまいていることでしょう。

お片付けで心躍る毎日を♪